

## TORNEIO MASTERS ANNP "OPEN"

1. ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO NORTE DE PORTUGAL
2. LOCAL: Piscina Municipal de Fafe
3. DATA: 16 JUNHO 2012
4. HORÁRIO:

1ª JORNADA – 16JUN12
Abertura da piscina: 09h15
Início do aquecimento: 09h30
Fim do aquecimento: 10h20
Início da competição: 10h30

5. PARTICIPAÇÃO:

Destina-se à seguinte categoria:

Grupo	Escalão Etário	Ano de Nascimento
A	25 – 29	87– 83
B	30 – 34	82– 78
C	35 – 39	77– 73
D	40 – 44	72 – 68
E	45 – 49	67 – 63
F	50 – 54	62 – 58
G	55 – 59	57 – 53
H	60 – 64	52 – 48
I	65 – 69	47 – 43
J	70 - 74	42 – 38
K	75 - 79	37 – 33
L	80 e +	32 e antes

Para as estafetas, os Grupos de Idade são os seguintes:

Grupo	Escalão Etário
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

- ✓ Cada nadador só pode ser inscrito e participar em 3 provas.
- ✓ Cada clube pode inscrever uma equipa de estafetas por grupo de idade

6. INSCRIÇÕES:

- ✓ As inscrições devem dar entrada na sede da ANNP, através do respectivo ficheiro lxf, até às 19h00 do dia 01 de JUNHO de 2012.
- ✓ A taxa de inscrição por nadador/prova individual é de 2,00€. Nas provas de estafetas é de 2,50€.

7. PROGRAMA:

<b>1ª JORNADA – 16JUN12</b>			
<b>1ª Prova</b>	50m	MAR	FEM.
<b>2ª Prova</b>	50m	MAR	MASC.
<b>3ª Prova</b>	50m	COST	FEM.
<b>4ª Prova</b>	50m	COST	MASC.
<b>5ª Prova</b>	100m	EST	FEM.
<b>6ª Prova</b>	100m	EST	MASC.
<b>7ª Prova</b>	50m	BRUÇ	FEM.
<b>8ª Prova</b>	50m	BRUÇ	MASC.
<b>9ª Prova</b>	50m	LIV	FEM.
<b>10ª Prova</b>	50m	LIV	MASC.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>11ª Prova</b>	100m	MAR	FEM.
<b>12ª Prova</b>	100m	MAR	MASC.
<b>13ª Prova</b>	100m	COST	FEM.
<b>14ª Prova</b>	100m	COST	MASC.
<b>15ª Prova</b>	400m	LIV	FEM.
<b>16ª Prova</b>	400m	LIV	MASC.
<b>17ª Prova</b>	100m	BRUÇ	FEM.
<b>18ª Prova</b>	100m	BRUÇ	MASC.
<b>19ª Prova</b>	100m	LIV	FEM.
<b>20ª Prova</b>	100m	LIV	MASC.
<b>INTERVALO: 10 MINUTOS</b>			
<b>21ª Prova</b>	4x50m	EST	FEM.
<b>22ª Prova</b>	4x50m	EST	MASC.